

糖尿病人饮食指南 赶快学起来

近日,国家卫生健康委发布《成人糖尿病食养指南(2023年版)》。该指南充分发挥现代营养学和传统食养的中西医优势,将食药物质融入合理膳食中,辅助预防和改善糖尿病。

糖尿病和我们日常饮食的关系到底是怎样的?面对日益大众化的糖尿病,我们日常生活中要如何饮食才能保证身体健康呢?下面两篇文章就为大家解读糖尿病患者到底应该怎么吃。



这3种食物糖尿病人往往不敢吃 但万万不能少

不合理的饮食结构也会导致糖尿病的发生,对于糖尿病患者来说,一提到某些食物就提心吊胆不敢吃,实际上这也是一些误区,比如下面这三大类食物,就是典型的“日常不敢吃,但万万不能少”的食物。

第一种:主食不能少

即使对于糖尿病患者,主食也是一个“好帮手”,而非“破坏王”。

没有主食,能量就有一个大的缺口。主食是糖尿病人的朋友而不是敌人。主食是糖尿病患者的能量基础。只有把主食吃对吃好了,血糖才能控制住。

为什么这样说呢?

因为如果没有主食做保护,热量就主要来源于脂肪和蛋白质,很多蛋白质会像柴火一样被燃烧掉,起不到营养作用,再加上糖尿病患者往往不敢多吃,本来蛋白质就可能摄入不足,再被用来供能,长期如此,会带来脱发、皮肤状态变差、肌肉松弛、免疫力下降等问题。

那么,吃哪些主食对血糖控制有利呢?

必须和大家说明的是,没有食物具有直接降血糖的作用,食物本身具有能量,在被人体消化吸收的过程中不可避免会导致血糖升高。

不过,有的食物升血糖快,而一些主食升糖幅度比较小,比较平缓,更适合糖尿病人食用。

糖尿病患者可以选择全谷物和杂豆类等含膳食纤维丰富的主食,消化速度和升糖速度都比较慢。

如果习惯吃大米,可在米饭中适当加点红豆、绿豆、芸豆、燕麦米、荞麦等食材,这样不仅升糖速度变慢,营养也更丰富。

第二种:水不能少

一些糖尿病患者会有意识减少饮水,在他们看来,“多饮”会造成“多尿”。

其实,这是一种误解。

糖尿病的多饮是由于血糖浓度过高,迫使身体增加尿量以排出过多的糖分,而尿排得多,身体丢失水分过多,才不得不多喝水,这是身体的一种

自我保护措施。

简而言之,是“多尿”引发“多饮”,而非“多饮”导致“多尿”,搞清了这两者的关系,自然也就走出“害怕饮水”的误区了。

糖尿病患者也应养成定时、定量饮水的好习惯。

心肾功能正常、没有特殊禁忌的糖尿病患者,每日饮水量不要低于1500毫升。如果糖尿病患者处于缺水状态,血糖可能因此大幅度升高,导致血浆渗透压增高,其结果是高渗性尿量增多,致使身体内的水分进一步丢失,形成恶性循环。

喝什么水最好?毫无疑问,最佳饮品就是白开水。

大量研究表明,白开水的安全性、纯净度、穿透性都很好,希望大家都以白开水作为饮品的一个最主要的来源。

第三种:水果不能少

水果中有三宝:维生素、无机盐、膳食纤维。鼓励人人食用,包括糖尿病患者。

对于患糖尿病的朋友,吃水果需要遵循以下2个基本原则。

基本原则一:血糖平稳

如果空腹血糖控制在7毫摩尔以下,餐后两小时的血糖控制在11毫摩尔以下,糖化血红蛋白控制在7.0%以下。这三个条件满足的时候,那么享受水果的前提就成立了。

相反,如果近期血糖控制不够平稳,忽高忽低,经常波动,则不具备吃水果的前提。

基本原则二:控制好量

糖尿病人吃水果要选择好种类。对于糖分在15%以下的水果,可适量选用:如西瓜、甜瓜、草莓、樱桃、苹果、雪梨、柑橘、柚子、桃子、李子、杏、哈密瓜、猕猴桃、菠萝等。

其实,大部分水果都处于低血糖负荷,即使患糖尿病的朋友,在血糖平稳的基础上,可以放心作为加餐食用。吃的时候必须控制好量。每天吃水果的量最好控制在150-200克之间,并且要放在两餐之间吃。

知识链接

控制血糖,饮食牢记“四个要”

要控制血糖,应该吃什么?怎么吃才科学?应急总医院内分泌科主治医师韩咏来支招。

每日要规律吃三餐 可加餐2-3次预防低血糖

糖友一定要饮食规律,定时定量。一天至少吃三餐,两餐之间的间隔应该是4-5个小时。注射胰岛素的患者或易发生低血糖的患者,需要在三餐之间加餐2-3次,可从三餐中取出部分食物进行加餐,这是预防低血糖的有效措施。

并且在吃饭的时候一定要细嚼慢咽,有利于消化吸收。早餐建议早晨6-8时进食,因为早晨8点以后所有的升糖激素开始作用,对血糖影响很大。睡前如果饿了,可定时小吃,防止夜间低血糖发生。注意不要随意加餐,在总量不变的前提下,加餐宜选用低糖蔬菜,比如黄瓜、西红柿等,餐后血糖控制在10mmol/L内的糖友可以适当进食水果,时间选择在两餐之间进食。一定要吃新鲜应季水果,也不要榨汁,因为果汁纤维素含量低,不仅没有饱腹感,还会迅速升高血糖。

水果摄入量要控制在每天100-200g以内,相当于普通人水果摄入量的一半。加餐零食也可适量吃一些坚果,如核桃、杏仁、开心果、扁桃仁等,以每天30-50g为宜,计算好总能量,同时减少正餐中油脂的摄入。

食物要多样 避免偏爱某一种食物

糖友一定要做到饮食多样化,不能偏爱某一种食物,否则长期会导致血糖逐步升高,也会出现营养不良。按照合理比例,要广泛摄入各类食物,包括谷类、动物性食物、蔬菜、水果、豆类、奶类和油脂,才能达到营养均衡,满足人体各种营养需求。具体来说,每日食谱可细化成——

每日1袋牛奶,200-250g碳水化合物(包括谷类、水果、蔬菜、豆类);
每天3个单位优质蛋白(1个优质蛋白=猪肉1两=鱼2两=鸡蛋1个);
每天500g蔬菜;
多摄入鸡蛋、牛奶、豆制品,最好每天都不要缺;
每日摄入约50克瘦肉;
每周进食2-3次海鱼,这些食物都含有丰富的优质蛋白质。

研究发现,如果想控制好血糖,蛋白质的摄取非常重要。血糖允许的情况下可以适当吃水果,宜选择苹果、梨、橘子等含糖量相对较低的水果,少吃香蕉、大枣、荔枝、柿子等含

糖量相对较高的水果。黑色食物也是糖友的首选,比如乌鸡低脂肪、低糖、高蛋白,很适合体质弱且畏寒怕冷的糖友食用。还有香菇和黑芝麻,硒含量丰富,而硒有着与胰岛素相同的调节糖代谢的生理活性,有助于降低血糖。

碳水化合物要选择复合型 每餐主食不超过100克

每餐主食不要超过100克,多吃玉米、红薯等粗粮,在控制总热量的前提下,碳水化合物应占总热量的60%左右。在日常饮食中,糖友应选择复合碳水化合物,尤其是富含高纤维的蔬菜、豆类和全谷物。糖友主食特别推荐红薯或紫薯,大米饭升糖指数为87,而红薯升糖指数为54。和同等重量大米相比,红薯热量只有大米29%,膳食纤维约是大米的2倍。红薯替代米饭能减少热量摄入,减少血糖波动。杂粮饭也是糖友很好的主食,因为杂粮饭富含膳食纤维、B族维生素及矿物质元素,咀嚼感强,有助于平稳血糖,控制体重。煮杂粮饭(1:2)要比煮白米饭(1:1-1.3)多加些水,煮出来的米饭体积更大,同样的一碗饭,摄入的能量会更小。像红豆(杂豆)、糙米等吸水慢的谷物,需要提前1小时浸泡。

食物要清淡 吃油建议选择植物油

糖友的饮食原则以清淡易消化为主,选择少油少盐的清淡食物。烹饪宜选用植物油,如玉米油、葵花籽油、花生油、豆油等,这些质量较好的植物油中都含有较丰富的多不饱和脂肪酸。这些脂肪酸能够帮助胆固醇的正常运转,避免胆固醇的沉积,对控制血糖有积极作用。另外,还有一些清淡饮食的注意事项要提醒大家:

一定要限制盐的摄入,每天食盐的摄入量应限制6g以内,6g一般指一个啤酒瓶盖铺平的量;
多吃绿叶蔬菜,比如菠菜、油菜、青菜等,以及胡萝卜、洋葱等,坚持每天吃500g以上;
不要吃油炸性食物和辛辣刺激食物,比如油条、油饼、麻辣烫都不要吃;
尽量不要吃地瓜、土豆、粉条、芋头等含淀粉很多的食物;
尽量控制无糖糕点的摄入量,虽然这类食物不含蔗糖,但是蛋糕是淀粉做的,制作过程中会用很多油,也会产生热量,不能随便多吃。

据《北京青年报》

